

Jadłospis na dzień 2023-10-25 dla diety: PASŁĘK - 1 PASŁĘK - 1

Danie/Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze						Alergeny
	Gramatura	Jm	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]	Sód [mg]	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]	
Posiłek: Śniadanie									
masło 15g	1,00	szt	110,25	0,10	12,38	0,10	1,35	8,21	(MLE)
kawa z ml.	250,00	ml	91,56	3,41	2,00	14,89	45,52	1,19	(GLU, MLE)
bulka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
ryż na mleku	300,00	ml	188,00	8,47	4,17	29,52	91,50	2,42	(MLE)
połudwica sopocka	30,00		49,50	5,97	2,73	0,27	224,40	0,96	
serek Hochland	1,00	szt	80,00	6,00	6,00	1,20	100,00		
sałatka wiosenna	80,00	g	51,08	0,39	5,09	1,71	4,12	0,38	
chleb graham	30,00	g	66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
			764,69	31,14	33,58	89,41	821,09	13,40	(MLE)
Posiłek: Obiad									
sos brokułowy z pierśią	180,00	ml	175,90	18,09	9,85	6,16	63,70	2,76	(GLU, MLE)
solferino w ob.	400,00	ml	141,89	7,33	1,97	29,04	93,63	0,50	(GLU, SEL, GOR)
kompot z jabłka z miętą z/c	250,00	ml	38,55	0,09	0,09	9,63	0,37	0,01	
granola	20,00	g	98,00	2,80	4,80	2,60		0,48	(GLU, ORZ)
jogurt naturalny 100g	1,00	szt	90,00	6,45	3,00	9,30	94,00	1,78	(MLE)
makaron razowy	200,00	g	318,00	14,00	2,00	61,00			
			862,34	48,76	21,71	117,73	251,70	5,52	(GLU, MLE)
Posiłek: Kolacja									
masło 15g	1,00	szt	110,25	0,10	12,38	0,10	1,35	8,21	(MLE)
herbata z cukrem	250,00	ml	40,50	0,00		9,98	0,21		
chleb graham	100,00	g	221,00	8,30	1,70	48,70	434,00	0,33	(GLU)
ser żółty	30,00	g	87,84	7,75	6,34	0,03		3,80	(MLE)
dzem jedn, 1szt	1,00	szt	63,00	0,30	0,20	15,80	0,25	0,01	
papryka żółta słupki	30,00	g	9,60	0,39	0,15	1,17	0,60	0,02	
ogórek świeży	30,00	g	2,70	0,15	0,03	0,63	2,40	0,01	
			534,89	16,99	20,80	76,42	438,81	12,37	(MLE)
Suma w jadłospisie:	2 255,00		2 161,92	96,89	76,09	283,55	1 511,60	31,29	(MLE)
Parametry diety (min-max):			1800 - 2200						
Różnica (dieta-jadłospis):				- 96,89	- 76,09	- 283,55	- 1 511,60	- 31,29	

Oznaczenia alergenów: **GLU** - Zboża zawierające gluten, **SKR** - Skorupiaki i pochodne, **JAJ** - Jaja i pochodne, **RYB** - Ryby i pochodne, **OZI** - Orzeszki ziemne i pochodne, **SOJ** - Soja i pochodne, **MLE** - Mleko i pochodne, **ORZ** - Orzechy, **SEL** - Seler i pochodne, **GOR** - Gorczyca i pochodne, **SEZ** - Nasiona sezamu i pochodne, **SO2** - Dwutlenek siarki, siarczyny, **ŁUB** - Łubin i pochodne, **MCK** - Mięczaki i pochodne